

Estime de Soi :

La valorisation

de l'Être que nous sommes !

OBJECTIFS

- ⇒ Avoir une perception attentive et plus claire de Soi
- ⇒ Transformer ses manques en atouts
- ⇒ Accéder à ses propres ressources
- ⇒ Mettre en place des stratégies d'auto-validation
- ⇒ S'apprécier, s'estimer, s'aimer inconditionnellement.

PROGRAMME GENERAL DE LA FORMATION

Déceler la **structure** du manque d'estime

Avoir une **perception plus objective** de Soi

Transformer sa propre évaluation négative en **définition positive de soi**

Accéder à ses propres **ressources** (exploitées ou non)

Mettre en œuvre sa stratégie d'**acceptation de soi**

Permettre à tous ses **potentiels** de se développer

Se **construire** pour arriver AU BUT !

Mettre en place un **processus d'évolution professionnelle et personnelle.**

PUBLIC & Pré-requis

Toute personne ayant des difficultés en tant qu'être à atteindre ses objectifs professionnels et personnels et à capitaliser ses ressources et ses réussites.

Aucun Pré-requis.

METHODOLOGIE

Interactive et participative. Simulations, exercices pratiques et jeux de rôles respectant la liberté de chacun. Les participants expérimentent les items abordés dans la formation pour intégration dans l'instant et utilisation immédiate et concrète à la sortie du stage.

Des feedbacks sont donnés au fur et à mesure des exercices, en individuel et en groupe.

DUREE—DATES—LIEUX

3 jours

Selon conditions de déroulement intraentreprise ou interentreprise.

PRIX

1350 € net (société non assujettie à la TVA) par jour de formation

350 € net par entretien individuel

Frais de déplacements en sus en intraentreprise.

En interentreprise : fixé selon l'organisateur

INTERVENANTE : Brigitte Penot

Consultante en Relations Humaines

20 d'expérience en entreprise

Enseignante certifiée NLPNL

Coach certifiée SICPNL

Formée en hypnose, systémique, Krauthammer

Fondatrice de « reinventernotremonde.xyz »

+33 (0) 6 80 87 32 61

contact@apiform.net

www.apiform.net

reinverternotremonde.xyz